

RUOKA-AIKA!

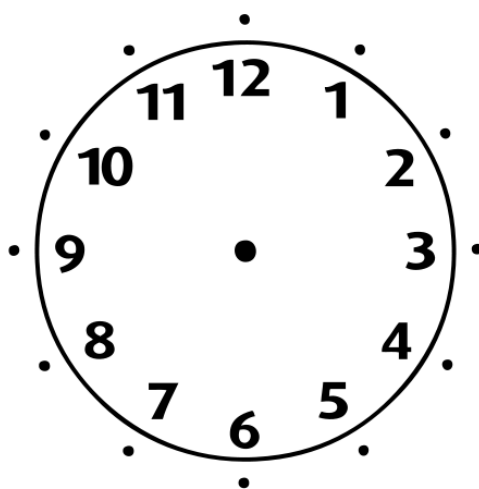
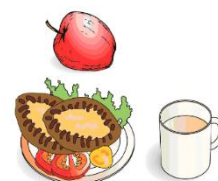
LOUNAS



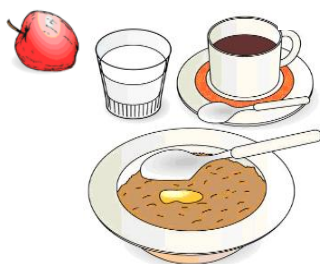
VÄLIPALA



VÄLIPALA



AAMUPALA



ILTAPALA



PÄIVÄLLINEN



Merkitse kellotauluun, mihin aikaa olet tottunut syömään.
Jos aika seuraavaan runsaaseen ateriaan on pitkä (yli 3-4 tuntia),
välipala voi olla hyvin tarpeen hyvinvoinnillesi.

Lähteet: Annosmallikuva Anna Räikkönen. parkinson.fi.
Ateriarytmikuvat Heikki Luukkonen. Duunioppi.net, AmmE, Opetushallitus.